JOUW WEEKENDRITUEEL



Weekendwissel.

Minder in je hoofd. Meer van je weekend.

Neem 5 minuten. Kies wat helpt. De rest mag leeg blijven.

DIT WEEKEND: _____ **MIJN WEEKENDWOORD:** _____

Hoeveel ruimte heb ik vandaag?

☐ Weinig energie ☐ Een beetje ruimte ☐ Zin om eropuit te gaan

01 Even uit mijn hoofd

Schrijf op wat rondzingt. Kies per regel: nu, later of loslaten.

DIT HOUDT ME BEZIG	NU	LATER	LOS
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○

Nu = echt nodig. Later = zet een moment in je agenda. Los = mag vervallen.

02 Drie ingrediënten voor mijn weekend

Kies er één, twee of drie. Een klein moment is al genoeg.

RUST

Wat laadt mij op?

_____

_____

PLEZIER

Waar heb ik zin in?

_____

_____

RUIMTE

Wat maak ik eenvoudiger?

_____

_____

ALS MIJN WEEKEND VOLLOOPT...

...is dit ene kleine moment voor mij genoeg: _____

Gratis voor persoonlijk gebruik • Doorsturen en delen mag.

A4 • Print op 100% / ware grootte • Enkelzijdig • Kleur of zwart-wit

Kleine dingen.
Echt weekend.

€ 0
WEEKENDMENU

Voor een vrij uurtje, tien minuten tussendoor of een volle zaterdag.

02 MIN

Een warm begin

Drink thuis iets warms. Leg je telefoon weg en blijf tot de laatste slok zitten.

10 MIN

Een andere route

Loop een kort rondje. Zoek onderweg drie dingen in jouw favoriete kleur.

05 MIN

Even echt samen

Vraag iemand: welk klein moment maakte jouw week fijn? Luister zonder haast.

05 MIN

Mijn mini-museum

Kies iets moois dat je al in huis hebt. Geef het aandacht, een naam of een nieuw plekje.

03 Een moment dat ik wil bewaren

Vul dit later in. Eén zin of een kleine tekening is genoeg.

Waar was ik? Wat zag, hoorde of voelde ik?

Hier wil ik vaker ruimte voor maken:

KNIP DE KAARTJES UIT EN LEG ZE WAAR JE ZE ZIET.

MIJN WEEKENDBON

Vandaag mag ik...

Ook als nog niet alles af is.

STUDIO JANINA

VOOR LATER

Dit mag even wachten.

Eerste kleine stap:

Dag / tijd:

STUDIO JANINA

Gratis voor persoonlijk gebruik • Doorsturen en delen mag.

A4 • Print op 100% / ware grootte • Enkelzijdig • Kleur of zwart-wit